МКОУ «Рождественско-Хавская СОШ»

**Тема:**

**«Музыкотерапия. Использование её элементов на уроках музыки»**

**Сухорукова Н.А**., учитель начальных классов,

музыки МКОУ «Рождественско-Хавская СОШ»

СП «Нижнекатуховская ООШ»

**2019г.**

**Применение арт-терапевтических методов**

**на уроках музыки**

***Актуальность темы:*** главная цель каждого педагога - сохранять психологическое здоровье детей; понять особый, порой хрупкий мир ребёнка и, развивая, укреплять его с помощью богатейшего потенциала искусства. Перспективная область в профессиональной деятельности педагога - социально-реабилитационная деятельность. Основная его задача - обеспечить подготовку детей к полноценной жизни в обществе, их социальная адаптация.

Уроки музыки оказывают на школьника значительное психотерапевтическое действие, снимая нервно-психологическое напряжение, вызванное другими уроками. Не случайно по требованиям Сан ПиНа уроки музыки, изобразительного искусства, физической культуры ставятся после более сложных предметов. Актуальность обусловлена, и тем, что в последнее время увеличился рост психических расстройств, повышенной тревожности и агрессивности, психосоматических заболеваний у детей. Освоение детьми элементарных приемов снятия психического и физического напряжения в процессе выполнения разнообразных музыкально-терапевтических упражнений поможет снизить риск развития как психических, так и физических отклонений у школьников. Я уверена, что уроки музыки – это важнейшее средство сохранения и укрепления положительного психо-эмоционального состояния ребенка.

В «Концепции художественного образования в РФ» (2001г.), утверждённой Министерством образования РФ и Министерством культуры РФ особое внимание уделено арт-терапевтическим и коррекционным функциям художественного образования, а также дифференцированному подходу к различным группам учащихся. В Федеральном компоненте государственного стандарта начального и основного общего образования по искусству одной из целей является овладение знаниями об искусстве и особенностях его воздействия на человека, а также сохранение положительного жизненного тонуса учащихся, снятие физических и эмоциональных перегрузок. В примерных программах по музыке, созданных на основе этих стандартов, есть следующая тема: «Арттерапевтические возможности музыкального искусства в снятии эмоциональных стрессов, регулировании психического состояния, гармонизации эмоционально-интеллектуального развития личности».

Я считаю, что проблеме сбережения детского здоровья должен уделять каждый педагог, независимо от преподаваемого предмета, поскольку здоровье не только общая ценность, но и вопрос национальной безопасности страны. И я уверена, что именно применение арттерапевтических методов помогут мне, как учителю музыки, в решении этой проблемы.

К сожалению, в различных программах преподавания музыки в общеобразовательных школах мало внимания уделяется сохранению здоровья детей. Именно поэтому моя профессиональная музыкально-педагогическая деятельность ориентирована на реализации здоровьесберегающих технологий на уроках музыки.Арт – терапевтический контекст программы,по которой я работаю, дает возможность формировать у детей музыкально – релаксационную культуру, активно использовать целительные возможности музыки в интеграции с другими видами искусства.

**Цель** моей педагогической деятельности: профилактика и коррекция негативных эмоциональных состояний, нормализация эмоционально-волевой сферы личности, способствующей как духовно–нравственному, так и физическому оздоровлению детей.

**Задачи:**

1. Изучение необходимости внедрения арт -терапевтических методов на уроках музыки.
2. Изучить теоретические основы и практический опыт отечественных и зарубежных ученых и педагогов-практиков по проблемам оздоровления ребенка с помощью арт-терапевтических методик.

3. Обобщение данных исследований В.И. Петрушина, Л.С. Брусиловского,

М.Л. Лазарева, Т.Д. Зинкевича, А.М. Михайлова, Л.Д. Назарова, Л.Д. Лебедева,

М.Е. Бурно, А.Н. Стрельниковой;

1. Проведение классификации арт-терапевтических методов;
2. Реализовать основные направления арт-терапии в преподавательской деятельности.
3. Формирование музыкально – релаксационной культуры, умений и навыков использования музыки для саморегуляции эмоциональных состояний с помощью арт – терапевтических упражнений, музыкальных инсценировок русских народных сказок.

**Введение.**

Термин «арт-терапия» (art therapy - исцеление искусством) означает исцеление посредством творчества с целью выражения человеком своего психо-эмоционального состояния.

Принципы воздействия произведений искусства на людей интересовали ученых во все времена. Исторические истоки свидетельствуют, что в древности жрецы, а потом врачи, философы, педагоги использовали искусство для врачевания души и тела. Исследуя механизм воздействия на человеческую психику живописи, театра, музыки, танца, древние ученые пытались определить роль и место искусства как в процессе восстановления функций организма, так и в формировании духовного мира личности.

В практике преподавания музыки в школе арт-терапевтические методы и технологии пока применяются редко. Вместе с тем, арт-терапевтические методики, широко используемые психотерапевтами, уже адаптированы в отдельных педагогических исследованиях последних лет к работе с обычными детьми с целью профилактики и коррекции их негативных эмоциональных состояний, нормализации эмоционально-волевой сферы личности, способствующих как духовно-нравственному, так и физическому оздоровлению. Конечно, на уроках музыки могут быть использованы только научно обоснованные и экспериментально проверенные элементы арт-терапии в форме различных упражнений, целенаправленно отработанного музыкального материала для слушания и исполнения, а также музыкально-творческих заданий, способствующих самопознанию, творческому самовыражению, саморазвитию и самокоррекции личности.

Сегодня музыкальную терапию применяют во многих странах мира: в Америке, Великобритании, Германии, Швеции и др. В России в области музыкальной терапии наиболее известны исследования Л. С. Брусиловского, В. И. Петрушина, М. Л. Лазарева и др. В работы этих и некоторых других авторов входят конкретные музыкально–терапевтические упражнения, рекомендуемые для занятий с детьми не только с целью лечения, но и для профилактики психосоматических заболеваний. Помимо этих упражнений в свою работу также можно включить музыкально-терапевтические упражнения, разработанные для детей в смежных с арт-терапевтической практикой областях. Речь идёт, прежде всего, о сказкотерапии (И.В. Вачков, Т.Д. Зинкевич, А.М. Михайлов), фольклорной терапии (Л.Д. Назаров), а также цветотерапии и терапии средствами изобразительного искусства (Л.Д. Лебедева), терапии творческим самовыражением (М.Е. Бурно), дыхательной терапии (А.Н. Стрельникова), в которых музыка и различные элементы музыкальной деятельности используются обычно в интеграции с другими видами искусства. Постепенно сближаются с педагогической практикой и некоторые исследования драматерапии и танцевальной терапии.

Использование различных элементов арт-терапии в школе призвано, прежде всего, содействовать духовно-нравственному воспитанию детей, открывая перед ними всё новые пространства для самопознания и свободного творческого самовыражения. Свободное самовыражение необходимо или желательно, чтобы помочь ребёнку устранить проявления его негативного психоэмоционального состояния, разрешить имеющиеся психологические проблемы и т. д. Возможности арт-терапии позволяют сдерживать выплескивание негативной агрессивной энергии на окружающих или «внутрь себя».

Известно, что наиболее важные мысли и переживания ребенка, прежде всего, проявляются в виде образов. Эмоционально-образная природа искусства позволяет активно влиять на работу правого полушария головного мозга, а через него – на всю структуру личности, формируя и трансформируя систему её духовно-нравственных ценностей и идеалов. Традиционные для отечественной культуры образы-идеалы человека и человеческих отношений, значимость которых в современных условиях особенно ощутима, отражены в народных песнях и произведениях русской классической музыки. Эти образы могут транслироваться и закрепляться в структуре личности ребёнка с помощью арт-терапевтических методов. В этом состоит особая педагогическая значимость таких методов, их роль в решении острых социальных проблем и воспитательных задач, стоящих перед современной школой. Эти методы могут быть применены для развития навыков общения и являются идеальным инструментом для повышения самооценки и укрепления уверенности в себе (и то и другое лежит в основе желания учеников "рисковать" в процессе обучения, делать ошибки и пробовать новое).

Метод арт-терапии можно использовать для развития командного поведения и групповой сплочённости, он может помочь ребёнку выразить то, для чего у него не находится слов, или то, что он не может озвучить. И это доставляет удовольствие.

Изучив работы выше названных авторов и обобщив данные, считаю наиболее рациональной следующую классификацию арт-терапевтических методов:

**Классификация арт-терапевтических методов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **А**  **Р**  **Т**  **Т**  **Е**  **Р**  **А**  **П**  **И**  **Я** | Музыкальная терапия | слушание музыки,  восприятие музыки,  музицирование,  вокальная терапия,  дыхательная терапия,  музыкально-творческая деятельность,  формулы музыкального самовнушения |
| Фольклорная терапия | художественно-творческая деятельность,  коллективное творчество,  импровизация |
| Сказкотерапия | музыкальные образы сказочных героев,  сказочные темы и сюжеты в музыке, |
| Танцевально-двигательная терапия | движения под музыку,  пластическая импровизация,  танцы |
| Цветотерапия и терапия изобразительным искусством | цвет, его влияние на самочувствие,  разноцветные физкультминутки,  произведения изобразительного искусства (сенсибилизация, синестезия) |
| Драматерапия | инсценирование песен,  постановка музыкальных спектаклей |

**Практический опыт реализации арт-терапевтических**

**методик в педагогической деятельности.**

***Музыкальная терапия.***

**Музыкальная терапия** может использоваться в процессе как слушания музыки, так и музицирования. И, прежде всего, основана на способности музыки регулировать и развивать эмоциональную сферу личности.

Музыка воздействует на многие сферы жизнедеятельности человека через три основных фактора: вибрационный, физиологический и психический. Звуковые вибрации являются стимулятором обменных процессов в организме на уровне клетки. Эти вибрации способны изменять различные функции организма (дыхательную, двигательную, сердечно-сосудистую). Благодаря ассоциативным связям, возникающим в процессе восприятия и исполнения музыки, меняется и психическое состояние ребенка.

Составными частями музыкальной терапии являются вокальная и дыхательная терапии.

Основой вокалотерапии являются принципы классического пения, а главными средствами выступают специально разработанные вокальные упражнения и адекватные уровню и состоянию пациентов вокальные произведения. Звук, зарождающийся во время пения, только на 15-20% уходит во внешнее пространство. Остальная часть звуковой волны поглощается внутренними органами, приводя их в состояние вибрации. Такой своеобразный вибрационный массаж внутренних органов при умелом использовании может прекрасно стимулировать их работу. В этом состоит одно из положительных свойств пения для здоровья.

Тембр голоса, манера говорить, интонации, наряду со смыслом слов, многое могут рассказать о чувствах и характере говорящего, о его настроении и внутреннем состоянии. Голос – «говорящий музыкальный инструмент».

Голос является составляющей различных психофизиологических процессов, происходящих в организме. На тембр, громкость и другие качества голоса влияют такие факторы как эмоциональный тонус, мышечный тонус и др. Следовательно, можно по голосу определять некоторые состояния организма, а также через голосовые упражнения влиять на эти состояния.

На начальном этапе обучения я провожу голосовую диагностику, определяю следующие параметры голоса ребенка:

- тембр голоса,

- громкость голоса,

- высота звучания,

- наличие дополнительных призвуков (хрипота),

- ровность звучания,

- длина дыхательной фразы,

- длительность звучания до наступления призвуков.

Основной целью вокалотерапии является повышение адаптационных и резервных возможностей человеческого организма.

Главными средствами вокалотерапии выступают специально разработанные вокальные упражнения.

Например**, «Мелодизация собственных имен или нейтральных фраз»** - Прошу ребенка пропеть свое имя или какую-либо фразу (то, что он сейчас делает). **Усложнение.** Прошу спеть свое имя или фразу с определенной интонацией – гнева и решительности, печали и уныния, веселья и радости, спокойствия и т. д.

**«Мелодизация призывов» -** Спеть эмоционально окрашенные призывы с разной интонацией. («Вперед, друзья!», « Какой чудесный день!», «Ах, как мне грустно…», «Какая удача, какая радость…» и т. д.). Дети поют на удобной для них ноте и высоте.

**«Интонирование».**  Упражнение можно использовать для уравновешивания волн мозга, улучшения ритма и углубления дыхания, снижения частоты сердечного пульса и повышения чувства благополучия. Интонируют на удобной для них ноте.

***Звук «м – м – м»*** снимает стресс и дает возможность полностью расслабиться.

***Звук «а – а – а»*** немедленно вызывает расслабление.

***Звук «и – и – и»*** - самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. 3 – 5 минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма.

***Звук «о – о – о»*** - средство мгновенной настройки организма.

Дыхательная музыкотерапия – это тренинг дыхательной функции человеческого организма. Особое место в ней отводится пению. Ведь искусство пения – это ещё и искусство дыхания.

Дыхательная музыкотерапия, включающая игру на духовых музыкальных инструментах, дыхательную гимнастику под музыку и различные упражнения для развития певческого дыхания, позволяет детям заниматься оздоровлением, не замечая процесса лечения. Дыхание – это синоним жизни. Правильное дыхание является важнейшим фактором долгой и здоровой жизни.

С учетом рекомендаций специалистов мною были отобраны музыкально-терапевтические упражнения, опубликованные в трудах по музыкальной терапии В.И. Петрушина, М. Л. Лазарева и др..

**Примеры упражнений**

Упражнение «Аромат цветов». Основано на принципах дыхательной терапии. Под звуки музыки при взмахе «волшебной» палочки дети медленно вдыхают воздух носом, не поднимая плеч. Задержав дыхание на вершине вдоха, затем, при повторном взмахе «волшебной» палочки, медленно выдыхают воздух. При этом внимание фиксируется на мышцах живота. Во время вдоха живот слегка выпячивается, а при выдохе втягивается внутрь.

Упражнение «Воздушные создания». Каждый ребёнок выбирает себе воздушный шарик среди шаров различной формы и цвета. Представляя, что шарики превратились в летящих эльфов, дети сильно дуют на них, помогая им продержаться в воздухе как можно дольше.

Упражнение «Шум моря». Учитель говорит: «Послушаем шум морского прибоя… А теперь встанем и «подышим», как море. Сделаем тихий, мягкий вдох животиком и плавно поднимем руки вверх. А теперь выдохнем: *ш*. Выдыхаем долго-долго, втягиваем в себя животик, чтобы вышел весь воздух. Мягко опустим руки. Молодцы. И снова мягкий вдох». Далее упражнение выполняется без комментариев учителя, но вместе с ним.

Упражнение «Ветер». Изображая ветер, дети дуют сильно и очень длительно, в конце выдоха с напряжением втягивают мышцы живота. Это упражнение можно выполнять под музыку, на звук *с* на одном выдохе сначала звук усиливается (крещендо), затем затихает (диминуэндо).

Упражнение «Качка». Дети, стоя, соединяют перед собой концы пальцев рук, имитируя нос корабля, и легонько покачиваются из стороны в сторону. Дыхание мягкое, ритмичное: при покачивании в одну сторону – вдох носом, в другую – выдох ртом через вытянутые и округлённые губы. При выдохе получается шум, напоминающий звук *ф.* Упражнение выполняется спокойно, ритмично, согласовано.

Упражнение «Засыпающий цветок». Выполняется успокаивающее дыхание: на одну четверть делается вдох, на три четверти – выдох. При этом дети мысленно представляют себя цветами, закрывающими на ночь свои лепестки в бутоны.

Упражнение-соревнование «Чья птичка пропоёт дольше?» (работа в парах). Двое ребят одновременно играют как можно дольше одну ноту на свистульке (на диафрагменном дыхании). Нота звучит ровно. Вдох делается носом. Плечи не поднимаются. Спина прямая. Победителем становится тот, чья свистулька прозвучит дольше.

Упражнение «Филин». Можно прослушать запись голоса филина. Дети приставляют ладони «рупором» к углам рта и низким голосом, но мягко, протяжно произносят *у-ху-у-у, у-ху-у-у.* Эти звуки должны произноситься на одном выдохе, без дополнительного добора воздуха. Внимание детей концентрируется на выдохе и мышцах живота, которые слегка втягиваются внутрь в конце выдоха. Звук *х* произносится еле слышно.

Упражнение «Утки». Дети, стоя, прижимают руки до локтей к туловищу, кистями и предплечьями делают «взмахи», поднимаясь на мысочки при вдохе и опускаясь на полные ступни ног при выдохе. Выдыхая, «утки» крякают длительно и громко (*кррря, кррря*). Движения предплечий и кистей напряжённые, упругие, сильные. Затем «утки» опускаются на воду, складывают «крылья», отдыхают, расслабляются. Дети «слушают» ощущения в руках и во всём теле.

Упражнение-игра «Горка». Направлено на развитие дикции и длины выдоха. Всем желающим предлагается быстро нараспев произнести скороговорку:

На пригорке возле горки

Жили тридцать три Егорки…

Раз Егорка, два Егорка, три Егорка… и т.д.

При этом количество Егорок нужно перечислять на одном выдохе. Победит тот, кто правильно произнесёт все слова и назовёт большее число Егорок.

Упражнение «Парад войск». Для снятия психологических зажимов, чувства неуверенности в себе, низкой самооценки. Несколько мальчиков по очереди произносят громко, уверенным «командирским» голосом фразы, звучащие на параде. Например: «Здравствуйте, товарищи солдаты!».

Освоение навыка диафрагмально-релаксационного дыхания:

- необходимо занять удобное комфортное положение сидя;

- плечи расслаблены и опущены, руки лежат на коленях;

- сделайте не глубокий медленный вдох через нос и постарайтесь при этом надуть живот;

- сделайте плавный, медленный выдох через рот, губы при этом должны быть полусомкнуты в виде «трубочки»;

- следите за тем, чтобы мышцы груди и плечевого пояса не участвовали в дыхании. Для контроля одну руку положите на грудь, другую на живот. Двигаться должна только рука, находящаяся на животе;

- необходимо, чтобы выдох был в два раза длиннее вдоха (вдох на 1-2, выдох на 1-2-3-4). За выдохом без задержки и паузы должна наступить фаза вдоха;

- применять какие-либо усилия во время выдоха не надо, воздух свободно покидает лёгкие;

- при правильном выполнении частота дыхания составляет 6-12 дыхательных движений в одну минуту.

**Комплекс дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой**

В этих упражнениях внимание фиксируется только на вдохах. Выдохи происходят незаметно через нос или через рот. Норма – 96 вдохов-выдохов. Это так называемая стрельниковская «сотня» (4x24, 8x12, 16x6, 32x3).

Упражнение «Ладошки». Стоим прямо, руки согнуты в локтях, локти опущены, ладони на уровне плеч смотрят вперёд. Сжимаем ладони и одновременно шумно и энергично втягиваем воздух носом. Разжимаем ладони – выдыхаем.

Упражнение «Насос». Стоим прямо, руки опущены. Наклоняем корпус слегка вперёд – спина круглая, кисти висят. Наклоняясь, вдыхаем; при выдохе слегка приподнимаемся. Представляем себя насосом, который ритмично подаёт воздух в шину.

Упражнение «Кошка». Стоим прямо, руки согнуты в локтях на уровне пояса. Расслабленные ладони и локти смотрят вниз. Пружинисто приседаем, одновременно поворачивая корпус попеременно то вправо, то влево. Во время поворота – вдох и «сбрасывающее» движение руками. При возвращении в исходное положение – выдох, колени выпрямляются.

Упражнение «Повороты головы». Стоим прямо, смотрим перед собой. Голова поворачивается до упора влево – вдох, сразу же без остановки до упора вправо – снова вдох. Плавный выдох – между поворотами во время возвращения головы в исходное положение.

Упражнение «Китайский болванчик». Стоим прямо, смотрим перед собой. Голова наклоняется к одному плечу – вдох, голова наклоняется к другому плечу опять вдох. Выдох – во время движения головы между наклонами. Голова между наклонами не останавливается.

Упражнение «Маятник». Стоим прямо. Голова опускается к груди – вдох, голова запрокидывается назад – следующий вдох.

Упражнение «Обними плечи». Стоим прямо, руки согнуты в локтях на уровне плеч, кисти смотрят друг на друга. Теперь кидаем кисти к плечам, чтобы получился треугольник (одна рука оказывается под другой), - делаем вдох. Слегка разводим руки, чтобы они образовали квадрат, - лёгкий выдох. Руки не перекрещиваются.

Упражнение «Звуковые волны».

1. Пение с закрытым ртом или на гласный звук *а*. Дети повторяют за учителем плавные волнообразные мелодические рисунки в пределах музыкального интервала квинта, показывая рукой каждый раз меняющуюся высоту «волн» и представляя себя качающимися на этих волнах.

2. Детям предлагается расслабиться, закрыть глаза и под звуки записи плеска волн представить себя качающимися на волнах. Затем на звук *а* дети повторяют за учителем волнообразные мелодические рисунки, изображающие волны различной высоты. Это упражнение можно дополнить волнообразными движениями рук: энергичными и, напротив, еле заметными, слабыми. Дети должны при этом ощутить разную энергию своих движений и соответствующую смену желаний, устремлений.

Упражнение «Голоса природы». Представляет собой игру со звуками, в которой используются возможности звукотерапии. Дети имитируют писк комара: на звук *з* они поют в высокой тесситуре сначала на одной ноте, затем звучание «колеблется» в пределах полутона. Звуком *ж* можно изображать жужжание жука. Дети поют звук *ж* сначала на одной ноте, затем восходящим движением звука (глиссандо) изображают взлёт жука. После этого нисходящим движением звука изображается приземление жука.

Упражнение «Эхо в горах». Выполняется в парах. Дети друг за другом повторяют ритмические рисунки, хлопая в ладоши или на ударных инструментах, поют разные гласные звуки, слоги и т.д. В процессе этого упражнения развивается коммуникабельность детей, внимание, музыкальный слух и память, чистота интонирования.

Упражнение «Кузнечик» - для активизации диафрагмы. Разные гласные звуки поются отрывисто (стаккато), при этом интенсивно работает брюшной «пресс».

Упражнение «Шмель гудит». Дети поют звук *у* на одной низкой ноте, поворачивают туловище справа налево и обратно, сначала разводя руки в стороны, как крылья, а затем опуская их вниз («крылья» складываются). При этом звук сначала усиливается, а затем затихает.

Упражнение «В лесу». Основано на принципах звукотерапии. Дети играют с разными звуками. Например, со звуком *а*. Учитель просит детей представить, что они пошли в лес вместе со своей собачкой (*Ав-ав!*). Тропинка привела их на красивую лесную поляну (*Ах, ах, ах!*). Вдруг у них из-под ног вспорхнула птичка (*Ай!*). Кто-то заблудился в лесу и кричит: «*А-у!*». Музыкальная игра: учитель делит класс на две группы. Сначала одна группа поёт *А-у?* (интервал терция, движение вверх) с вопросительной интонацией, а затем им отвечает другая группа *А-у* (интервал терция, движение вниз) с утвердительной интонацией.

Затем учитель предлагает ребятам «превратиться» в разных жителей леса. Проводится игра с другими звуками. Звук *и* – маленький, испуганный. Так пищит мышка (*пи-пи-пи…*). А это песенка синички (*тинь-тинь-тинь…*). А так фыркает недовольный ёжик (пф-пф-пф…).

Упражнение «Шорох осенних листьев».

1. Играя звуками *ч, ш, щ,* соединяя их в различных сочетаниях, можно исполнить спонтанную звуковую композицию.

2. Прочитать детям стихотворение:

В тишине лесной глуши

Шёпот к шороху спешит,

Шёпот к шороху спешит,

Шёпот по лесу шуршит.

Шу-шу-шу да ши-ши-ши,

Тише, Шорох, не шурши,

Навостри-ка уши –

Тишину послушай.

Выучить его с детьми шёпотом, прислушиваясь к «игре» шипящих звуков. Потом пусть дети по желанию произнесут это стихотворение нараспев или придумают к нему каждый свою мелодию.

Упражнение «Метель гудит». Дети очень громко читают стихотворение, чётко артикулируют каждый звук в словах, стараясь таким образом победить зимний холод и свой страх:

Метель гудит.

В трубе шумит.

Очень страшно одному.

А метель всё «У-у» да «У-у»!

Упражнение «Ветер воет». На звук *в* изображается завывание ветра с постепенным усилением и ослаблением звука: «Вввветер ввввоет: ввввв, ввввввв!».

Упражнение «Солнышко просыпается». Дети должны представить, как солнышко является из-за горизонта и начинает светить всё ярче. Ребята встают в круг, приседают, начинают петь один звук закрытым ртом. Постепенно дети встают, поднимая руки вверх, словно навстречу восходящему солнцу, одновременно поют звук *а*. Учитель обращает внимание детей на способ пения «светлым» звуком, улыбаясь.

Упражнение «Ветер по морю гуляет…». 1. Учитель говорит, что на море дует лёгкий тёплый ветерок. Дети длительно дуют, подставив под струю воздуха ладонь, и убеждаются, что воздух тёплый. Далее учитель говорит, что на воде появляются лёгкие волны. Дети сплетают пальцы обеих рук «в замок» и выполняют под волнообразную мелодию мягкие волнообразные движения. Затем ребята подражают шуму волн. Исходное положение: сидя на корточках или стоя. На вдохе дети мягко и плавно поднимают вверх руки, слегка наклоняясь вперёд, на выдохе опускают руки, отклоняются в исходное положение и длительно произносят звук *ш.*

2. Учитель говорит: «Садитесь так, чтобы вам было удобно. Закройте глаза. Представьте, что вы лёгкое пёрышко в море. Вас окружает вода: иногда слабое течение, а иногда бушующие, разрушительные волны. Почувствуйте, как волна обтекает ваше неподвижное тело. Вот вы превращаетесь в разноцветную водоросль. Вслушайтесь в звук барабана, пусть звук «проникнет» в ваши движения. А теперь откройте глаза и попытайтесь общаться с другими ребятами одними движениями».

Упражнение «Буря». На выдохе низким голосом дети длительно тянут звук *у* с усилением громкости в середине и ослаблением в конце: у<у>у (по дирижёрскому жесту учителя). Одновременно с усилением звука дети слегка разводят руки в стороны и приподнимаются на мысочках, с ослаблением звука они возвращаются в исходное положение. Затем дети садятся, расслабляются, прислушиваются к ощущениям в теле.

Упражнение «Подснежник». Дети усиливающимся звуком изображают вырастающий цветок: сначала, сидя в кругу, они начинают тихо петь звук *о.* Затем, постепенно поднимаясь, поют всё громче и громче. И, наконец, выпрямившись (стоя), поют очень громко. Упражнение можно повторить с пением других гласных звуков.

Упражнение «Кенгуру». Дети отрывисто поют звукоряд, при этом подпрыгивая сначала на двух ногах, затем на одной.

Упражнение «Цапля». Дети поют любой звук в унисон как можно дольше, стоя на одной ноге и разведя руки в стороны, как крылья.

Игра «Музыкальные знакомства». Дети произносят нараспев свои имена, поют, по желанию, начало своих любимых песен. В этой игре возможны также звуковые импровизации с гласными звуками. Например, произносят нараспев имена детей данного класса, в которых встречается звук *а* (Аня, Ваня, Таня, Саша и др.). Звук *а* - открытый, радостный, приветственный, направленный наружу, «показывает себя»: ребята раскрывают руки наподобие буквы *А.* После этого произносятся нараспев имена со звуком *о*  (Оля, Коля, Егор и др.). Звук *о* – закрытый, внутренний, ласкающий: дети сводят руки в кольцо. Этот звук обволакивает, обнимает, охраняет нас. Аналогичным образом первоклассники импровизируют с другими звуками алфавита.

Упражнение «Я - композитор». Ученикам предлагается попробовать импровизировать в духе классического произведения с ярко выраженным образом в названии (напр., из «Детского альбома» П. Чайковского, «Детской музыки» С. Прокофьева, «Альбома для юношества» Р. Шумана и т.д.):

- учитель предлагает передать в своей мелодии определённое настроение, погрузившись в конкретную ситуацию (соответствующую названию и программному содержанию музыкального произведения);

- ученик поёт свою импровизацию, повторяя ещё раз для того, чтобы эта мелодия зафиксировалась, а не была всё время разной;

- после этого все повторяют эту мелодию;

- записываются ноты мелодии, с их обязательным уточнением у автора;

- необходимо, чтобы в классе была сочинена ещё одна мелодия, тогда будет возможность сравнить два варианта, показав разные подходы к решению данной задачи;

- слушаем произведение композитора в оригинале.

Мелодизация эмоционально окрашенных призывов типа: «Вперёд, друзья, смелее!», «Ах, как мне плохо!», «Какая удача, какая радость!», «Мне так спокойно и хорошо!»

Мелодизация различных движений человека («Прогулка в парке», «Торжественное шествие», «Бегство на пожар»), образов животных («Танец медведя», «Хоровод белок»), природных явлений («Летний дождь», «Осенний дождь», «Песенка весеннего ручья», «Восход солнца», «Заход солнца» и т.д.)

Предлагаемые ниже формулы самовнушения созданы В.И. Петрушиным. Я выбрала те, которые, по моему мнению, подходят для учащихся 1-7 классов. Каждая формула поётся 3 раза с повышением при повторении на полтона.

Только смеяться

**В темпе марша**

Только смеяться и улыбаться, но не сдаваться, не распускаться!

И подниматься, и распрямляться, крепко держаться, и снова смеяться.

Да и нет

Упражнение выполняется с ударами двумя руками в грудь на слоги «Да, да, да!» и с вытянутыми вперёд ладонями на слоги «Нет, нет, нет!».

**В темпе марша**

1. Нашему здоровью – да! Да! Да! Нашим беспокойствам – нет! Нет! Нет!

Нашему покою – да! Да! Да! Всем нашим тревогам – нет! Нет! Нет!

Вере в наши силы – да! Да! Да! Унынью и упадку - нет! Нет! Нет!

Стойкости и мужеству – да! Да! Да! Плохим и мрачным мыслям – нет! Нет! Нет!

2. Радости движенья – да! Да! Да! Бездействию и лени – нет! Нет! Нет!

Солнцу в нашей жизни – да! Да! Да! Мраку, подозреньям – нет! Нет! Нет!

Теплоте, сердечности – да! Да! Да! Бездушию и хамству - нет! Нет! Нет!

Силе и здоровью – да! Да! Да! Немощи и слабости – нет! Нет! Нет!

3. Жизнь с победной песней – да! Да! Да! Жизни в прозябании – нет! Нет! Нет!

Радость в настоящем – да! Да! Да! Страхам перед будущим - нет! Нет! Нет!

Смелости, задору - да! Да! Да! Робости и страху – нет! Нет! Нет!

Интерес к искусству – да! Да! Да! Интереса к сплетням – нет! Нет! Нет!

4. Интересу к людям – да! Да! Да! Интереса к тряпкам – нет! Нет! Нет!

Уверенности к жизни – да! Да! Да! О прошлом сожаленья – нет! Нет! Нет!

Нашей яркой жизни – да! Да! Да! Всем нашим сомненьям – нет! Нет! Нет!

Нашему здоровью – да! Да! Да! Нашим беспокойствам – нет! Нет! Нет!

Говоря о музыкальной терапии, нельзя не сказать о процессе музыкально-творческой деятельности. Главное направление этой работы заключается в том, чтобы научить поэтическому, «омузыкаленному» видению и восприятию мира, т.е. ученик учится тому, что каждое его переживание, любое душевное движение может быть выражено непосредственно в звуках вокальной импровизации, которая отражает его отношение к различным событиям жизни. Выполнение творческих заданий в системе музыкальной терапии является одним из наиболее эффективных, но в то же время и наиболее сложным приёмом. Любой вид творчества является спасительным средством при попадании в тяжёлую жизненную ситуацию. Поисковая активность является залогом устойчивости человека в самых разных стрессовых ситуациях. Занимаясь музыкальным творчеством, человек творит не только музыку, но и, прежде всего, себя; научившийся создавать осмысленную музыкальную фразу, выражающую его отношение к жизни, становится качественно иным по сравнению с самим с собой, не умевшим делать этого раньше. Б. Асафьев в своё время писал, что человек, испытавший радость творчества даже в самой минимальной степени, углубляет свой жизненный опыт и становится иным по психическому складу, чем человек, только подражающий актам других. Осваивая в собственных музыкально-творческих опытах самые разные явления жизни, начиная от природных и кончая социальными, человек глубже понимает свою сущность и неотделимость от окружающего природного и социального мира. А именно из-за оторванности существования от жизни природы и других людей возникают наши печали и беды на жизненном пути.

Слушание музыки, её восприятие, музицирование, вокальная и дыхательная терапии, музыкально-творческая деятельность, исполнение формул музыкального самовнушения – составляющие музыкальной терапии.

***Фольклорная терапия.***

Музыкальный фольклор (народные песни и наигрыши на народных инструментах) изначально был неотъемлемой частью древних магических, религиозных обрядов и праздников. В рамках древней празднично-обрядовой культуры музыка бытовала в синтезе с народными танцами, играми, сценками, народным декоративно-прикладным творчеством (народные костюмы, украшения, ритуальные маски) и народными музыкальными инструментами (бубен, барабан и др.).

Таким образом, в музыкальном фольклоре изначально присутствовала интеграция разных видов художественно-творческой деятельности, которая является сегодня одним из главных направлений в разработке арт-терапевтических методик.

Песни, созданные народом, играли в жизни крестьянской семьи особую роль, придавая ей ту или иную эмоциональную «окраску». Они сопровождали каждого от рождения и до самых последних дней: колыбельные, игровые, шуточные, лирические, плясовые, хороводные, трудовые, свадебные, солдатские, песни-плачи, исторические и др. Неоспорима роль музыки в развитии и оздоровлении детей с древних времён. Детский фольклор помогал детям расти здоровыми (пестушки), весёлыми (прибаутки, пестушки, потешки), спокойными (колыбельные). Одновременно с помощью песен детей учили добру, красоте, народной мудрости, остроумию, а также любви к природе, животным, своей семье, родному краю, Родине.

Фольклорная терапия обучает гармонизации внешнего и внутреннего мира человека, настраивает организм в соответствии с объективными законами природы.

Предлагаю использование фольклорных материалов и упражнений, предложенных Л.Д. Назаровой в книге «Фольклорная арттерапия».

Например, арт-терапевтическое упражнение **«Гармошка»:**

Спина прямая, делается глубокий вдох и плавный озвученный выдох. Во время вдоха ребра (гармошка) расходятся в стороны, а во время выдоха ребра медленно возвращаются в исходное положение.

Арт-терапевтическое упражнение **«Кто на чем играет?»:**

Дети с завязанными глазами друг за другом должны угадать названия звучащих поочередно народных музыкальных инструментов.

Арт-терапевтическое упражнение **«Народные музыканты»:**

Детям предлагается «превратиться» в народных музыкантов.

***Сказкотерапия.***

Музыкальная терапия смыкается со сказкотерапией прежде всего через музыкальные образы сказочных героев, сказочные темы и сюжеты в музыке. Специалисты в области сказкотерапии (прежде всего Т.Д. Зинкевич) отмечают, что сказка так же многогранна, как и жизнь. Именно это делает сказку эффективным психотерапевтическим, воспитательным и развивающим средством. Психолого-педагогический потенциал сказок, по мнению Т.Д. Зинкевич, состоит в возможности развития личности ребёнка и определяется следующими её особенностями:

* в сказках нет дидактики, нравоучений, определённости места и времени действия;
* сказка – это кладезь мудрости, образец метафоричности языка и образного восприятия мира;
* сказка помогает понять, как нужно поступать в реальной жизни, как выходить победителем из сложных ситуаций, как побеждать зло.

В сказке никто не учит ребёнка «жить правильно». События сказочной истории естественно и логично вытекают одно из другого. Таким образом, ребёнок воспринимает и усваивает причинно-следственные связи, существующие в реальной жизни.

Сказки с хорошим концом дают ребёнку чувство психологической защищённости. Что бы ни происходило в сказке, всё заканчивается хорошо. Оказывается, что все испытания, которые выпадают на долю героев, нужны для того, чтобы сделать их более сильными и мудрыми. С другой стороны, ребёнок видит, что герой, совершивший плохой поступок, обязательно получит по «заслугам». А герой, который проходит через все испытания, проявляет свои лучшие качества, обязательно будет вознаграждён. В этом заключается закон жизни: как ты относишься к миру, так и он к тебе.

Сказкам свойственны тайны и волшебство, что помогает ребенку более открыто и заинтересованно вживаться в предложенные образы.

Упражнение **«Снегурочка».** Я читаю детям отрывок из русской народной сказки «Снегурочка». После этого предлагаю им «превратиться» в снегурочек. Они стоят, не двигаясь, с закрытыми глазами, прислушиваются к ощущениям в теле. Затем, по моему сигналу, дети начинают чуть-чуть моргать ресничками, открывают глаза, водят ими вправо-влево. Затем делают глубокий вдох носом, наблюдают за тем, как воздух входит в ноздри, как они дышат. Затем «снегурочки» улыбаются, медленно поворачивают головы, разводят в стороны руки, делают шаги.

На уроках в начальной школе по программе Т.И.Баклановой (УМК «Планета знаний») я предлагаю детям следующие задания в области сказкотерапии: инсценировать музыкальные сказки («Курочка Ряба», «Колобок», «Волк и семеро козлят» и др.), озвучить героев с элементами мелодической импровизации, рассказать сказку, сочинить сказочное путешествие или сказку на определённую музыкальную композицию.

***Танцевально–двигательная терапия***

Включаемые в структуру урока музыки в начальной школе разнообразные движения также могут быть средством арт-терапии. Танцевальные движения непосредственно влияют на эмоциональное состояние человека.

В уроки музыки я включаю разнообразные движения, пластические импровизации, танцы под музыку. Танцевальные движения непосредственно контролируются центральной нервной системой, именно она координирует движения мышц и согласованную работу органов.

В процессе пластических импровизаций под музыку развивается фантазия, творческое воображение детей, способность передавать в движениях различные эмоциональные состояния и образы, снимается психическое напряжение. Детям я предоставляю возможность ощутить свободу тела, свободу действий и самовыражения.

**Примеры упражнений**

Упражнение **«**Пузырьки воздуха». Под звуки плеска волн дети очень тихо, легко и мягко ходят на носочках, танцуют под музыку. Они представляют себя пузырьками воды, легкими и невесомыми.

Упражнение «Дождик». Под звуки ударного инструмента дети барабанят пальцами рук по жёсткой поверхности парты до усталости в пальцах. Затем потряхивают кистями рук, расслабляют руки и «слушают» ощущения в кончиках пальцев. Учитель спрашивает, на что похожи эти ощущения. Какие они?

Упражнение «Вверх - вниз». Это гимнастика для глаз. Дети выполняют движения глазами вверх – вниз под звуки восходящего и нисходящего звукоряда. Движения выполняются очень медленно и плавно, только глазами. Голова при этом неподвижна.

Упражнение «Цветок». Под музыку «Вальс цветов» из балета «Щелкунчик» П.И. Чайковского дети складывают ладони вместе, изображая стебелёк, затем раздвигают центральные части ладошек, формируя «цветочный бутон». И, наконец, движениями пальцев показывают, как «бутон» распускается. Нужно «подержать раскрытый цветок», ощутить напряжение в пальцах рук, затем потрясти кистями и расслабить руки (выполняется 3 – 4 раза).

Упражнение «Грибной дождь». Дети встают, лёгким потряхиванием плечей и рук освобождают их от напряжения, слегка закидывают назад голову, подставляя лицо под «моросящий дождь», и слушают запись шума дождя. Мышцы лица расслабляются, легонько улыбаются губы, полуприкрыты глаза. Нет никакого напряжения. Дождик тёплый и приятный. Лицо выражает удовольствие и наслаждение.

Упражнение «Дирижёр». Встаньте, потянитесь и приготовьтесь слушать музыку, но не просто слушать, а каждый из вас представит себя дирижёром, который руководит большим оркестром (включается музыка). Представьте себе энергию, которая течёт сквозь тело дирижёра, когда он слышит все инструменты и ведёт их к чудесной общей гармонии. Если хотите, можете слушать с закрытыми глазами. Обратите внимание на то, как вы сами при этом наполняетесь жизненной силой. Вслушивайтесь в музыку и начинайте в такт ей двигать руками, как будто вы управляете оркестром. Двигайте теперь ещё и локтями, и всей рукой целиком… Пусть в то время, как вы дирижируете, музыка течёт через всё ваше тело. Дирижируйте всем своим телом и реагируйте на слышимые вами звуки каждый раз по-новому. Вы можете гордиться тем, что у вас такой хороший оркестр! Сейчас музыка закончится, Откройте глаза и устройте себе и своему оркестру бурные аплодисменты за столь превосходный концерт.

***Цветотерапия и терапия изобразительным искусством****.*

Цвет и звук, изобразительное искусство и музыка, как вы уже, наверное, обратили внимание, имеют глубинные связи не только в истории художественной культуры, но и в арт-терапии.   
Именно поэтому произведения изобразительного искусства, используемые мной на уроках музыки, имеют не только образовательный, но еще и арт-терапевтический характер.   
 Произведения изобразительного искусства, используемые на уроках музыки, имеют не только образовательный, но и арт-терапевтический потенциал.

На возможность интегрированного подхода к цвету и звуку, изобразительному искусству и музыке как средствам изменения эмоциональных состояний человека обращали внимание некоторые известные художники. Так, В.В. Кандинский отмечал способность цвета вызывать душевную «вибрацию». Для него цвет был клавишей, глаз – молоточком, душа – многострунным роялем. В.В. Кандинский не исключал возможность человека видеть звуки и музыкально слышать краски. М.К. Чюрлёнис своим картинам часто давал музыкальные названия: четырёхчастные «Соната весны», «Соната солнца» и др., диптих «Прелюдия» и «Фуга».

Интегрированный подход к цвету и звуку, изобразительного и музыкального искусства, как средствам изменения эмоциональных состояний человека, позволяет мне использовать в работе музыкально-изобразительные задания.

**Примеры упражнений**

Упражнение-игра «Цвет и звук». На партах раскладываются разноцветные карточки. Детям предлагается выбрать цвет, соответствующий их внутреннему настроению и выполнить следующие задания:

- по очереди голосом озвучить цвет, каким они его слышат;

- зазвучать всем вместе (одновременно) и каждому по-своему;

- создать звуковое произведение и исполнить под управлением дирижёра.

Упражнение «Спящая царевна».Учащиеся рассматривают репродукцию картины В.М. Васнецова «Спящая царевна». Им предлагается представить себя в образах разных сказочных персонажей картины, и замереть в характерной для этого персонажа позе. Затем я дотрагиваюсь до них по очереди и все «просыпаются», и танцуют в соответствии с выбранными образами под музыку П. Чайковского из балета «Спящая красавица».

Упражнение «Ковер-самолет». В этом упражнении я предлагаю детям полетать на ковре-самолете вместе с Иваном Царевичем. Учащиеся рассматривают репродукции картин В.М. Васнецова «Иван Царевич на сером волке» и «Ковер-самолет». Под спокойную музыку они закрывают глаза и представляют себя Иваном Царевичем или Царевной, дети «летят» в воздухе на ковре-самолете. Я по очереди дотрагиваюсь до них, и они рассказывают, что видят внизу, под собой, вверху, не страшно ли им лететь, холодно или тепло, легко ли дышится, хочется взлететь еще выше или спуститься на землю.

***Драматерапия.***

Суть драматерапии заключается в драматизации событий, лежащих в основе чрезмерных эмоций человека. Рекомендации, разработанные специалистами в области драматерапии, адаптированы мной в работе с детьми и успешно используются в музыкально-образовательном процессе школы при инсценировании песен и постановке музыкальных спектаклей.

Одной из важнейших таких рекомендаций является целенаправленное распределение различных ролей между учениками при инсценировании песни или постановке музыкального спектакля.

Владение методами драматерапии позволяет мне связывать разыгрывание детьми сюжетов песен или музыкальных сказок с «проживанием» ими определенных жизненных ситуаций. Дает возможность ребенку для осмысления таких ситуаций, позволяет ему как бы взглянуть со стороны на свои поступки и отношения с людьми и, в конечном счете, преодолевать реальные проблемы своего поведения и общения.

Драматерапия может эффективно способствовать выявлению и регулированию межличностных отношений в классе в процессе коллективной музыкально-сценической деятельности.

**Выводы**

Арт-терапия - наиболее древняя естественная форма изменения эмоционального состояния, которой многие люди пользуются (осознанно или нет), чтобы снять психическое напряжение, успокоиться, сосредоточиться. Задача учителя – помочь детям в начальной школе научиться использовать музыку для саморегуляции эмоциональных состояний с помощью арт-терапевтических упражнений.   
 Очень многие виды арт-терапии перекликаются между собой. В этом и состоит особенность арт-терапии – интегрируя виды искусства, помочь учащимся снимать психологическое напряжение на уроках, повысить интерес детей к урокам музыки, начиная с младшего возраста.

Арт-терапия – собирательный термин для обозначения совокупности видов терапии искусством. Наряду с тем, что она позволяет каждому ребёнку самовыразиться через творчество, она выступает и как средство эмоционального воспитания и образования.

Применяя на своих уроках арт-терапевтические методы, наблюдая за детьми, могу сделать следующие выводы:

- музыкальная терапия регулирует и развивает эмоциональную сферу личности;

- вокалотерапия важна для психического формирования детского организма. Работа со звуком, ритмом, дыханием, насыщение песни эмоционально-выразительной, образной стороны, подводит не только к качественному и техническому исполнению песен, но и формирует, корректирует личность человека;

- дыхательная терапия позволяет оказывать общеукрепляющее воздействие на организм человека, повышать уровень концентрации внимания и успеваемости, снизить заболеваемость, обучить произвольной регуляции функциями организма с целью профилактики неблагоприятных последствий стресса и гиподинамии;

- музыкально-творческая деятельность является залогом устойчивости человека в самых стрессовых ситуациях, занимаясь творчеством, человек творит не только музыку, а, прежде всего, себя;

- формулы музыкального самовнушения формируют в учащемся оптимистическое и жизнеутверждающее мировоззрение;

- цветотерапия положительно влияет на состояние организма, корректирует имеющиеся отклонения в его физическом здоровье, расширяет влияние на эмоциональную сферу;

- фольклорная терапия регулирует межличностное общение в классе, раскрывает творческие способности личности;

- сказкотерапия обладает эффективным психотерапевтическим, воспитательным и развивающим средством, т.к. сказка так же многогранна, как и жизнь;

- танцевально-двигательная терапия является залогом здоровой психики, влияет на эмоциональное состояние человека;- драматерапия эффективно способствует выявлению и регулированию межличностных отношений в классе, даёт возможность ребёнку взглянуть со стороны на свои поступки и отношения с людьми и преодолевать реальные проблемы своего поведения и общения.

**Таким образом**, изучение и использование на уроках музыки основ различных видов арт-терапии является важным фактором повышения психолого–педагогической эффективности курса «МУЗЫКА»

**Список используемой литературы**

1 Алексеева Л.Н. Музыкальная азбука. 1 кл. – М., 1997

2. Абдуллин Э.Б., Николаева Е.В. Теория музыкального образования. – М.: «Академия», 2004

3. Абдуллин Э.Б.. Методологическая культура педагога-музыканта. – М.: «Академия», 2002.

4. Бакланова Т.И. Музыка. Программа 1 – 4 кл. « Планета знаний» - М., 2004.

5.Бакланова Т.И. Музыка /Программа. Методические рекомендации. Поурочные разработки/. – М.: «Астрель», 2005.

6. Бурно М.Е. Терапия творческим самовыражением. – М., 1989.

7. Заруба А. Музыкальное творчество учителей и учащихся. – М. «Искусство в школе» 2005 №6.

8. Зинкевич Т.Д., Михайлов А.М. Теория и практика сказкотерапии. – СПб.: 1996.

9. КовалькоВ.И.. Азбука физкультминуток. – М.: «Вако», 2005.

10.Лебедева Л.Д. Практика арттерапии. СПб., 2003.

11. Назарова Л.Д. Фольклорная арттерапия. – СПб., 2002.

12. Петрушин В.И. Музыкальная психотерапия: теория и практика. – М., «Владос». 2000.

13. Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 1995.

14. Щетинии М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. – М.: Метафора, 2004.